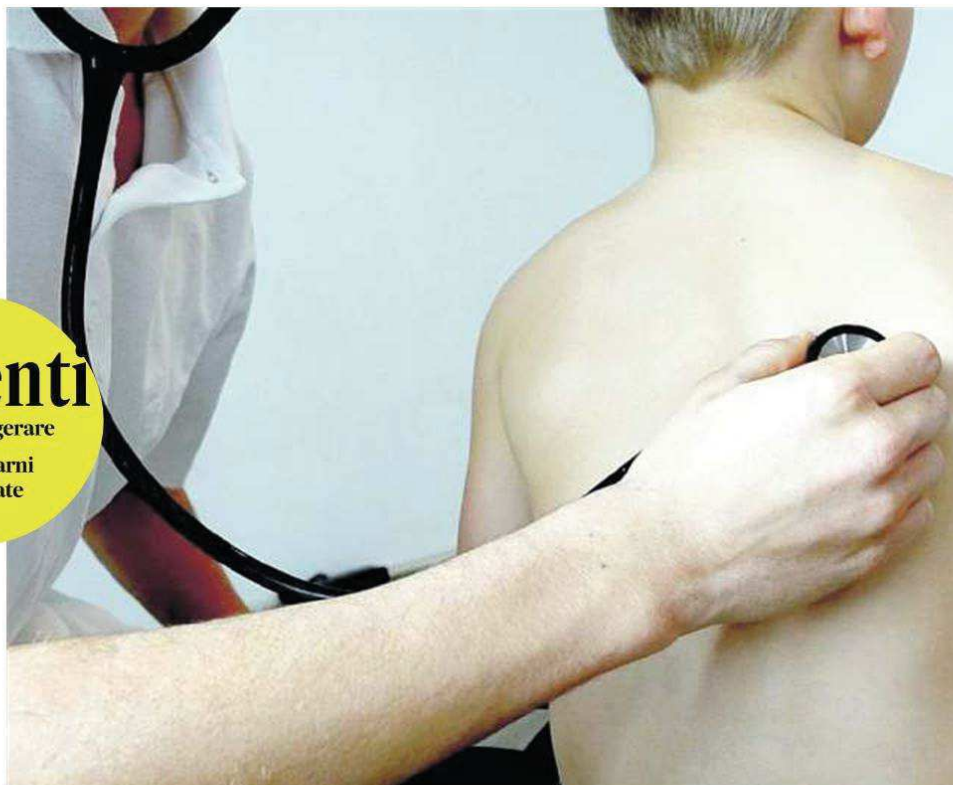


La Pasqua Dal cioccolato al pic nic i consigli della pediatra su alimentazione e rischi all'aria aperta
L'esposizione ai raggi solari aumenta la vitamina D, ma attenti: utilizzate creme ad alta protezione

Bimbi in salute, il decalogo

Uova di cioccolato, salame, agnello e dolci tipici. Ma anche gite, pic nic che coincidono con il cambio di stagione. Le vacanze di Pasqua, anche per i bambini, sono a rischio di esagerazioni alimentari e di errori nelle prime esposizioni al sole primaverile. «In questo periodo raccomandiamo sempre ai genitori di fare molta attenzione all'alimentazione. Nei cibi, infatti, possono nascondersi agenti patogeni (batteri, virus, parassiti) o tossine di origine microbica, dannosi per la salute dei bambini soprattutto, provocando infezioni alimentari», sottolinea Susanna Esposito, docente di Pediatria all'università di Perugia e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (Waidid), organizzazione che propone un decalogo ad hoc per le vacanze pasquali dei più piccoli in tutta sicurezza.

Attenti
a non esagerare
con le carni
insaccate



Meno leccornie più energia
Per garantire ai nostri bambini un'alimentazione sempre sana e varia, suggerisce Esposito «oltre a dolci e leccornie, proponiamo loro anche alimenti che forniscano un completo apporto di energia. Innanzi tutto vitamine e minerali, evitando così eccessi inutili di zuccheri e calorie. Le vacanze pasquali coincidono, poi, anche con un momento delicato, quello del cambio di stagione: le giornate iniziano ad allungarsi e con esse le ore che si possono trascorrere al sole. In questo periodo si può assistere ad elevate escursioni termiche tra il giorno e la sera con inevitabili raffreddori e malanni che colpiscono i bambini, soprattutto i più piccoli».

Attenzione all'abbigliamento
L'inizio della primavera, prosegue Susanna Esposito, «è sempre una stagione complessa per i bambini: cambiano a volte le abitudini, spesso a causa del cambio dell'ora, aumenta la voglia di giocare all'aria aperta, si preferisce mangiare fuori casa magari durante viaggi ed escursioni, le temperature salgono sottovalutando gli sbalzi di temperatura. È importante prevenire eventuali raffreddori o episodi febbrili nei bambini, avendo cura del loro abbigliamento ed evitando di scoprirli trop-

L'esperta: «È importante prevenire raffreddori o episodi febbrili nei piccoli avendo cura del loro abbigliamento»

I forti sbalzi termici di questa stagione comportano maggiori rischi di malattie da raffreddamento

- po al primo raggio di sole».
- Queste le 10 regole targate Waidid per salvaguardare la salute dei bambini e quella di tutta la famiglia:
- 1** Non esagerare con le uova di cioccolato: meglio scegliere un uovo di buona qualità e, nel caso in cui il bambino abbia ricevuto in regalo tante uova, utilizzare il cioccolato per preparare budini e torte nelle settimane successive alla Pasqua. Tenere presente che in alcuni soggetti, soprattutto se predisposti alle allergie, il cioccolato, se consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.
 - 2** Limitare il consumo di salame e insaccati vari che, insieme al miele artigianale e alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo.
 - 3** Fare attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre.
 - 4** Si ai gelati artigianali, ma meglio consumarli in posti conosciuti: i

- derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da Staphylococcus aureus.
- 5** Durante i pic-nic avere sempre cura dell'igiene delle mani prima di mangiare e ricordarsi di utilizzare solo acqua potabile magari portando acqua in bottiglia; fare attenzione ai cibi cotti molte ore prima e lasciati fuori per lungo tempo, preferendo appositi frigoriferi o contenitori termici.
 - 6** Fare attenzione al pesce e ai molluschi crudi: il pesce crudo può essere portatore di un parassita, l'Anisakis, nocivo per l'essere umano perché può causare manifestazioni gastrointestinali (simili a quelle dell'ulcera peptica e a quelle dell'appendicite) o reazioni allergiche.
- «Si ai gelati artigianali ma meglio consumarli in posti conosciuti Evitate il gusto alla crema»**

- 7** Optare per un'esposizione al sole in sicurezza: l'esposizione ai raggi solari è sempre consigliata perché aumenta la produzione di vitamina D, ma non bisogna sottovalutare la loro pericolosità; utilizzare sempre creme solari ad alta protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole.
 - 8** Non scoprire totalmente i bambini al primo sole, meglio vestirli a strati: i forti sbalzi termici di questa stagione e una termoregolamentazione meno efficiente nel bambino comportano maggiori rischi di malattie da raffreddamento.
 - 9** Portare sempre con sé un kit di primo soccorso in caso di viaggi o di escursioni, includendo anche prodotti repellenti contro le punture di zecche (queste ultime presenti soprattutto in montagna).
 - 10** Non smettere di coinvolgere i bambini nella lettura di libri o fumetti adeguati alla loro età ricordando però che le vacanze servono a fare una pausa anche dai compiti a casa.
- Agnese Testadiferro**
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato